

〔各コースの紹介〕



Instagram



Facebook



健康運動教室

内容

1教室 10～15人の教室で、幅広い年齢層の方が参加されています。

- ① はつらつ（強度：★）
 - ② いきいき（強度：★★）
 - ③ お遍路体操（強度：★★）
 - ④ ばりばり（強度：★★★）
- ①～④コースからお選び頂けます。

料金

4回券 ￥2,700（税込）

9回券 ￥5,400（税込）

無料体験
できます

時間割

	月	火	水	木	金
9:30～ 10:30			いきいき		お遍路
11:00～ 12:00	いきいき		はつらつ	いきいき	
14:00～ 15:00	満員	はつらつ	いきいき	ばりばり	満員
15:20～ 16:20		はつらつ			はつらつ

※ 減量、ホーム、パーソナルプログラムは、時間割の空いてる時間で実施させていただきます

ホーム プログラム

内容

運動がしたいけど、コロナ禍で外出や人混みが不安…という方にオススメ！ご自宅に伺って、またはビデオ通話を使って運動指導を行います。

※ 訪問できる範囲がありますので詳しくはお問合わせください

料金

① 自宅訪問 50分 ￥2,000（税込）

② オンライン 40分 ￥1,000（税込）

※ 通信料などは自己負担となります

減量プログラム

内容

安心安全にプログラムを実施するために、各種検査（血液検査、心電図、心エコー、肺活量、運動負荷心電図）を実施し、医師による健康チェックを行います。また栄養士による食事アドバイスも実施します。

一人一人の目標に合わせて医師、栄養士、健康運動指導士（トレーナー）が目標に向けてサポートします。

料金

3か月 ￥96,800（税込）

各種検査代金も含む

パーソナル プログラム

内容

あなただけのプログラムを作成し完全個別指導（マンツーマン）でトレーニングを実施していきます。またスポーツの競技力向上やケガ予防のためのサポートも実施致します。1回のみ利用でもOK、期間を決めて集中的にトレーニングを行うもOKです。カウンセリング時にご相談ください。

- ① 一般コース
- ② シルバーコース
- ③ 学生（スポーツ）・キッズコース
- ④ ペアコース（最大2人まで）

料金

初回カウンセリング **無料**（全コース）

	1回 60分	4回券	12回券
一般コース	¥4,000	¥15,000	¥42,000
シルバー（65歳以上）	¥3,000	¥11,000	¥30,000
学生・キッズ	¥2,000	¥7,000	¥18,000

30分コース、ペア割引などのプランもあります（全て税込）

ホームページ もしくは QRコードから
各コースの詳しい情報がご覧になれます！

今治第一病院 運動教室

